

# Matalan kynnyksen palvelukeskukset omaishoitajan tukena

Helsinki



# Palvelukeskustoiminta

Palvelukeskukset tarjoavat monipuolisia palveluja ja toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille.

Avointa toimintaa, johon osallistutaan omatoimisesti tai henkilökohtaisen avustajan tai läheisen tukemana

Toiminta ehkäisee syrjäytymistä, lievittää yksinäisyyttä ja tukee kotona asumista ja toimintakykyä.

Toiminta on maksutonta, asiakkaalla tulee olla voimassa oleva palvelukeskuskortti, jonka saa maksutta palvelukeskuksen neuvonnasta. Kortilla voi asioida kaikissa palvelukeskuksissa.



# Palvelukeskukset tarjoavat monipuolista toimintaa

15 palvelukeskusta eri puolilla Helsinkiä

Tuettua ja ohjattua vertaistuellista ryhmätoimintaa

Liikuntaryhmiä

Harrasteryhmiä

Yhteislauluja ja karaokea

Tansseja

Tapahtumia

Kulttuuria ja luentoja eri aiheista

Järjestöjen vertaistukiryhmiä





# Omaishoitoperheille ja omaishoitajille suunnattua toimintaa

Omaishoitoperheille yhteisiä liikuntaryhmiä

Omahoitovalmennusryhmiä

Liikuntaryhmiä jonka aikana omaishoitajalla on oma ryhmä

Omaishoitajien vertaistukiryhmiä

Järjestöjen järjestämää ryhmätoimintaa palvelukeskuksen tiloissa

Järjestöjen vertaistukiryhmiä omaishoitajille



# Palveluneuvonta ja sosiaaliohjaus palvelukeskuksessa

Mietityttääkö sinua jokin asia elämässäsi tai arjessasi?  
Tule keskustelemaan elämäntilanteestasi.

Saat meiltä tukea erilaisiin arjen tilanteisiin.  
Lisäksi saat tietoa sinulle suunnatuista palveluista  
ja etuuksista sekä apua niiden hakemiseen.

Kerromme sinulle myös palvelukeskustoiminnasta  
sekä muiden toimijoiden tarjonnasta.  
Voit tulla käymään, soittaa tai varata tapaamisajan.



# Omaishoitajan kohtaaminen sosiaaliohjaajan näkökulmasta

- Sosiaaliohjaaja kohtaa omaishoitoperheen ja omaishoitajan kiireettömästi. Kartoitetaan tilanne ja mahdollinen avun tarve – annetaan tietoa palveluista ja ohjataan niiden pariin.
- Tiedostetaan omaishoitajan tilanne kokonaisuutena ja omaishoitaja tulee nähdä ja kuulla omana itsenään, omaishoitotilanteesta erillisenä henkilönä.
- Kun rakas ihminen sairastuu ja muuttuu ja hänestä tulee hoivan kohde, luo se kriisin joka vaatii työskentelyä. Syyllisyyden, vihan ja katkeruuden tunteet huomioidaan ja inhimillistetään.
- Itsestä huolehtiminen voi helposti jäädä, kun huolehditaan toisesta – annetaan viesti siitä että omaishoitajalla on ja saa olla myös oma elämä. Huomioidaan henkilön historia, tunteet, voimavarat ja asiat mitä voimavaroja antaa.
- Palvelukeskuksissa omaishoitajat nähdään omana asiakasryhmänään, tuen tarve tunnustetaan koko toiminnan tasolla
- Henkilökunta osaa tunnistaa omaishoitotilanteet ja myös omaishoitajan tarpeet - ohjaus sosiaaliohjaajalle
- Toimiva yhteistyö omaishoitoperheen kanssa työskentelevien tahojen kanssa (omaishoidon tuen ohjaaja päivätoiminta, järjestöt, yms)

- Viranomaisten ja mahdollisesti myös muun perheen keskittyminen itse omaishoitotilanteeseen, omaishoitaja itse ja tilanteen herättämät tunteet jäävät sivuun.
- Tiedon puute – Usein omaishoitajalla, tilanteissa kun läheisellä on kyseessä muistisairaus, ei ole tietoa muistisairauksista ja mitä se voi tuoda tullessaan. Ei ole myöskään tietoa siitä kuinka kohdata ihminen jolla on muistisairaus ja miten hankalissa tilanteissa voisi toimia.
- Tietoa lakisääteisistä palveluista voi olla tai niitä on jo aloitettu, mutta tieto vertaistukiryhmistä tai muista omaishoitajalle suoraan suunnatuista palveluista puuttuu. Asioista on ehkä jossain vaiheessa kerrottu – mutta tietoa ei ole tuolloin kyetty ottamaan vastaan.
- Tiedon jakaminen ja tuesta ja palveluista kertominen useampaan otteeseen ja omaishoitotilanteen eri vaiheissa olisi tärkeää.
- Omaishoitotilanteen päättymisen voi johtaa luopumisen kriisiin- tärkeää huomioida omaishoitajan tuen tarve myös omaishoitotilanteen päätyttyä.

# Olemme täällä sinua varten!



[www.hel.fi/palvelukeskukset](http://www.hel.fi/palvelukeskukset)

